



Pri naletu vrućine dišite kroz zube, a uz more dišite duboko

Kada osjetite nalet vrućine, dišite kroz zube jer tako smanjujete temperaturu zraka u usnoj šupljini. Ako ste ozbiljnije umorni, legnite na nekoliko minuta, dignite noge i dišite trbušno pet minuta, savjetuje Jagodić Rukavina. Vježbanje na suncu ne preporučuje, moguće je jedino uz potpuno mokro tijelo ili ako kratko vježbate pa uđete u more. Ako se nalazite uz more gdje je zrak pun morskog aerosola, pravilno dišite kako biste povećali učinak detoksikacije.

DOK TRENI RATE NE ČEKAJTE DA OŽEDNITE

PAZITE NA HIDRACIJU U jednom satu treninga popijte oko pola litre vode, koja ne smije biti prehladna. Izbjegavajte sokove

Piše: DANIELA PISKAĆ

Zbog visokih temperatura, ljeti svaka tjelovježba podiže temperaturu tijela.

- Ljeto je pogodno za vježbanje jer se pojačano znojimo, čak i uz vježbe niskog intenziteta. Znojenje ubrzava proces detoksikacije, odnosno izlučivanje štetnih toksina iz tijela, ali regulatorni sustav zbog temperature pod većim je opterećenjem. Zato je prije svakog vježbanja najvažnije dobro pripremiti organizam vodom, odnosno hidrirati ga - kaže magistrica kinezilogije

Ana-Marija Jagodić Rukavina, inovatorica body tehnike, koja savjetuje da prije treninga popijete oko litru vode, ali ne odjednom nego polako kroz dva sata. Tijekom treninga dobro je popiti pola litre po satu, ali raspoređeno po gutljajima. Voda ne smije biti hladna. Ne čekajte da ožednите nego svakih nekoliko minuta otpijte dva-tri gutljaja. Nakon treninga je dobro popiti što više.

- Voda izravno utječe na probavu, imunološki sustav, ispirje toksine iz tijela te čuva zdravlje i ljepotu pa je njezinu ravnotežu ljeti iznimno važno održavati - kaže nutricionistica, dipl. ing. preh. teh. Karmen Matković Melki i kaže da pravilna hidracija za vježbanje podrazumijeva i pravilan izbor tekućine. Prirodni voćni i povrtni sokovi, nezaslađeni čajevi i izotonični napici dobar su izvor vode, vitamina i minerala te su prikladan odabir prilikom pojačanoga i povećanog gubitka tekućine.

- Ako urinirate manje od dva puta u danu te je urin gust i žut, znači da ste dehidrirali - kaže Jagodić Rukavina.



THINKSTOCK/GUILVER

2-3

**GUTLJAJA VODE
UZIMAJTE
SVAKIH
NEKOLIKO
MINUTA TIJEKOM
TRENINGA**

**UVIJEK NOSITE
BOČICU VODE**
Najvažnije je
smočiti glavu,
kosu, lice, stražnju
stranu vrata, ruke i
gležnjeve

PIJTE OD 400 DO 800 ML VODE

Općenita preporuka za održavanje hidračiskog statusa tijekom tjelesne aktivnosti je 400 do 800 ml tekućine po satu treninga, no ljudi se različito znoje s obzirom na spol, dob te intenzitet treninga, zbog čega individualne potrebe za tekućinom variraju, naročito jer se ljeti pojačano znojimo.

PRIJE TRENINGA SE HIDRIRAJTE

Prije treninga najbolje je cijeli dan biti dobro hidriran, a barem pola sata prije treninga ne pitи veće količine tekućine da bi se izbjegao osjećaj napuhnutosti želuca i mučnine. Tijekom duljeg treninga dobro je pitи energetski sportski napitak - tako ćete dobiti energiju za veću izdržljivost.

VOĆNI SOKOVI POSLIJE TRENINGA

Nakon treninga, preporučuje se pitи izotonične napitke i prirodne voćne ili povrtnе sokove jer je tada važno nadoknaditi tekućinu i elektrolite koji se izdisanjem i znojenjem gube, zbog čega je uvijek dobro odabrati tekućinu bogatu vitaminima i mineralima, ističe nutricionistica Karmen Matković Melki.